



6月の献立表



日付	曜日	午後おやつ	献立	黄のグループ (力のもとになる)	赤のグループ (体をつくるもと)	緑のグループ (体を元気にする)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	捕食 ☆
1	木	牛乳 バナナケーキ	魚の煮付け きんぴら大根 麦ご飯 もやしとにらの味噌汁 フルーツ	米 押麦 ごま 油 砂糖	魚 味噌	大根 人参 もやし にら わかめ フルーツ	544 19.9	麦茶 パン
2	金	牛乳 クラッカーサンド	青椒肉絲 叩ききゅうり 麦ご飯 茸と卵のスープ フルーツ	米 押麦 油 ごま油 砂糖	豚肉 卵	ピーマン 筍 パプリカ きゅうり ねぎ しょうが にんにく えのき 椎茸 しめじ フルーツ	541 22.1	麦茶 パン
3	土	牛乳 お菓子	焼きそば サラダ コーンスープ フルーツ	中華麺 油	豚肉	人参 もやし きゃべつ レタス トマト アスパラ コーン 玉ねぎ フルーツ	540 21.8	麦茶 パン
5	月	牛乳 マフィン	鰯のきゅうり酢がけ 豚肉と切り昆布の煮物 麦ご飯 なすの味噌汁 フルーツ	米 押麦 油 ごま油 砂糖	鰯 豚挽 味噌	きゅうり 大葉 人参 切り昆布 なす しめじ ねぎ フルーツ	549 22.3	麦茶 パン
6	火	牛乳 ごま塩おにぎり	肉じゃが いんげんの煮びたし ご飯 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく (幼児)	豚肉 味噌 かつお節 豆腐	玉ねぎ 人参 干しいたけ いんげん なめこ フルーツ	544 20.5	麦茶 せんべい
7	水	牛乳 パン	バーベキューチキン コロコロサラダ 麦ご飯 シュリアンスープ フルーツ	米 油 オリーブ油 じゃがいも	鶏肉 ベーコン	玉ねぎ しょうが にんにく トマト きゅうり パプリカ きゃべつ フルーツ	543 21.6	麦茶 ビスケット
8	木	牛乳 ブレンクッキー	魚の照り焼き 五色和え 麦ご飯 かぶとわかめの味噌汁 フルーツ	米 押麦	鶏肉 味噌	小松菜 人参 しめじ もやし わかめ かぶ フルーツ	544 20.7	麦茶 パン
9	金	牛乳 マカロニきな粉	五目炒飯 春雨サラダ 青梗菜のスープ フルーツ	米 油 春雨 ごま油 砂糖	ハム ベーコン 卵 鶏ささ身	ねぎ しいたけ ピーマン 人参 きゅうり 青梗菜 にら フルーツ	539 22.1	麦茶 パン
10	土	牛乳 お菓子	焼うどん ほうれん草のお浸し じゃがいもの味噌汁 フルーツ	うどん 油 じゃがいも	豚肉 味噌 かつお節	きゃべつ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ フルーツ	540 21.6	麦茶 パン
12	月	牛乳 誕生日ケーキ	鶏のねぎ塩焼き アスパラのおかか和え 麦ご飯 野菜の味噌汁 フルーツ	米 押麦 ごま油	鶏肉 味噌 かつお節	ねぎ アスパラ 人参 玉ねぎ ごぼう わかめ フルーツ	570 19.7	麦茶 パン
13	火	牛乳 いももち	かじきのフライ サラダ 麦ご飯 切干大根の味噌汁 フルーツ	米 押麦 油 小麦粉 パン粉	かじき 卵 味噌	レタス きゅうり トマト 人参 切干大根 フルーツ	538 20.1	麦茶 せんべい
14	水	牛乳 ドーナツ	韓国風豚の味噌焼き ナムル 麦ご飯 サンラータンスープ フルーツ	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 味噌 卵	にんにく しょうが ねぎ にら ほうれん草 人参 豆もやし しめじ フルーツ	540 21.0	麦茶 ビスケット
15	木	牛乳 おにぎり	魚の漬け焼き ひじきの煮物 麦ご飯 青梗菜の味噌汁 フルーツ	米 押麦 油 砂糖	魚 大豆 油揚げ 味噌	ひじき 人参 干し椎茸 青梗菜 大根 ねぎ フルーツ	541 21.6	麦茶 パン
16	金	牛乳 あじさいゼリー	夏野菜カレーライス コーンサラダ かぶのスープ フルーツ	米 押麦 バター	鶏肉	玉ねぎ なす ピーマン スズキニ しめじ にんにく しょう が レタス きゅうり きゃべつ フルーツ	562 19.2	麦茶 パン
17	土	牛乳 お菓子	豚肉のしょうが焼き サラダ ご飯 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 油	豚肉 豆腐 味噌	しょうが レタス きゅうり トマト ねぎ フルーツ	540 20.5	麦茶 パン
19	月	牛乳 りんごケーキ	魚のごま風味焼き 野菜炒め 納豆ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 フルーツ	米 油 じゃがいも	魚 納豆 味噌	にんにく しょうが きゃべつ 人参 ピーマン もやし 椎茸 わかめ フルーツ	542 20.3	麦茶 パン
20	火	牛乳 ほうれん草クッキー	鶏肉と野菜コロコロ炒め ブロッコリーの磯和え ご飯 かき玉スープ フルーツ	米 油 ごま油 ごま 砂糖 片栗粉	鶏肉 卵	アスパラ パプリカ いんげん ブロッコリー のり にら フルーツ	536 22.3	麦茶 せんべい
21	水	牛乳 ゆかりおにぎり	スパゲティミートソース サラダ 野菜スープ フルーツ	スパゲッティ バター 油 砂糖	合挽き肉	玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ マッシュルーム レタス きゅうり トマト セロリ フルーツ	545 21.8	麦茶 ビスケット
22	木	牛乳 おふラスク	魚の西京焼き 根菜のきんぴら 麦ご飯 水菜と玉ねぎの澄まし汁 フルーツ	米 押麦 油 砂糖	魚 西京味噌	れんこん (幼) ごぼう (幼) にんじん 大根 (乳) 水菜 玉ねぎ フルーツ	543 20.7	麦茶 パン
23	金	牛乳 パン	厚揚げと豚肉の炒め物 かぶときゅうりの浅漬け 麦ご飯 野菜の味噌汁 フルーツ	米 押麦 油 砂糖 ごま油	豚肉 厚揚げ かつお節	万能ねぎ きゅうり かぶ 小松菜 人参 えのき フルーツ	540 20.4	麦茶 パン
24	土	牛乳 お菓子	煮込みうどん かぼちゃの煮物 フルーツ	うどん 油 砂糖 ごま油	鶏肉 油揚げ	しめじ 人参 大根 ねぎ ほうれん草 かぼちゃ フルーツ	540 20.4	麦茶 パン
26	月	牛乳 餃子の皮ピザ	豚肉のスタミナ炒め おくらのお浸し 麦ご飯 かぶの味噌汁 フルーツ	米 押麦 油 砂糖 ごま油	豚肉 味噌	豆もやし (幼) もやし (乳) 人参 にら 玉ねぎ おくら かぶ フルーツ	541 20.1	麦茶 パン
27	火	牛乳 きな粉クッキー	枝豆のつくね 馬込ピクルス ご飯 わかめとえのきの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉	鶏肉 味噌 かつお節	枝豆 れんこん 人参 きゅうり わかめ えのき フルーツ	544 21.9	麦茶 せんべい
28	水	牛乳 シュガートースト	豚肉となすの味噌炒め 切干大根の煮物 麦ご飯 青梗菜の澄まし汁 フルーツ	米 押麦 油 砂糖	豚肉 味噌 油揚げ	なす ピーマン 切干大根 人参 干し椎茸 青梗菜 ねぎ フルーツ	536 20.2	麦茶 ビスケット
29	木	牛乳 たぬきおにぎり	かじきのカレー粉焼き サラダ 麦ご飯 ベジタブルスープ フルーツ	米 押麦 油 小麦粉 じゃがいも	かじき ベーコン	トマト 万能ねぎ いんげん レタス ブロッコリー 人参 玉ねぎ フルーツ	544 20.3	麦茶 パン
30	金	牛乳 ちんすこう	鶏肉と野菜の中華炒め ごまきゅうり ご飯 コーンスープ フルーツ	米 油 ごま油	鶏肉 卵	人参 アスパラ きゃべつ 筍 マッシュルーム きゅうり ねぎ しょうが クリームコーン フルーツ	537 21.8	麦茶 パン

★4日～10日は歯と口の健康習慣です。歯の健康を守るためにも、食事が大切です。食物繊維の多いものをよくかみバランスよく食べるようにしましょう。

★16日（金）あじさいゼリー 19日（月）食育の日「まごわやさしい」給食

★季節の食材（あじ・アスパラ・いんげん・ピーマン・トマト・きゅうり・オクラ・枝豆）

※園での栄養摂取量 3歳児以上540kcal, 1日の40%を目標としています。 1・2歳児は500kcal, 1日の50%を目標としています。

※乳児は午前中のおやつに牛乳を飲んでいきます。 ※食べたことのない食材はご家庭でお試ください。

※食材料及び園行事により、献立を変更する場合があります。 ☆補食は19時以降の延長保育のお子さんに提供しています。

